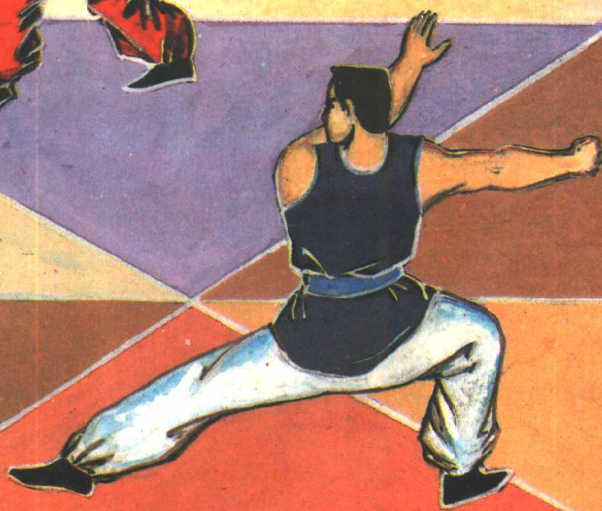


梅花桩拳术

卢恭礼 著



中国工人出版社

梅花桩拳术

卢恭礼 著

中国工人出版社

(京)新登字 145 号

梅花桩拳术

卢恭礼 著

出版发行：中国工人出版社
(北京安外六铺炕)

印 刷：保定市新市区建国印刷厂
开 本：787×1092 毫米 1/32
印 张：11.875
字 数：266000 字
印 数：1-7100 册
版 次：1993 年 4 月第一版
1993 年 4 月河北第 1 次印刷
书 号：ISBN7-5008-1363-5/G·265
定 价：6.00 元

繼承發展武術
增強人民體質

一九九二年五月張文廣



序 言

《梅花桩拳术》一书凝聚着技击家卢恭礼先生多年的心血。此书比较完整细密地反映出梅花桩拳理、技击的内容。此书拥有大量的拳理与图解，它的规模在以前成书出版过的武术资料中是空前的。

作者早年酷爱武术，1961年毕业于上海体育学院，先后两次进修于北京体育学院武术系，打下深厚的武术根基，后拜武术宗师韩其昌为师，乃韩先生的闭门徒弟。作者经过几年的酝酿，投入大量的精力去搜集、整理、创作，借此书的出版机会，光大宗师的业绩。

《梅花桩拳术》一书的内容包括梅花桩基本功、梅花桩架子、梅花桩对练手套、梅花桩八方步、梅花桩擒拿法、梅花桩成拳、梅花桩赢拳、梅花桩拳理等。它全方位体现出梅花桩拳理、拳术的精华。

《梅花桩拳术》从拳理上阐述了梅花桩技击理论的科学性，在技击方面突出梅花桩技击的实战性，特别是以近身制根节的打法是区别于其他拳种技击的独到之处。

《梅花桩拳术》一书是在挖掘与继承传统武术的基础上进行创作的，充分体现出此古老拳种理论上、技击上的特点。同时也需要吸取其他新老武术流派的经验与营养，希望能得到更多读者的共鸣。

陈 康

1992年元月于北

自序

——梅花桩拳术概况

梅花桩，简称梅拳，属于昆仑门派的一门古老拳术。传说它在宋代就已创立，只是到明末清初才在冀、鲁、豫一带流传开来。

早年，梅花桩不论练功还是交手，都在桩上进行。经过长期的演变，改为在地上练习，但仍保持原有的套路和技击风格，故称之为落地梅花桩。

梅花桩拳势泰然，动作朴实，舒展大方，技击性强；具有动静相间、内外兼练、刚柔相济、虚实变化等特点。其基本内容包括五势、四门、架子、八方、成拳、赢拳、以及梅花桩器械等。

过去，该拳术在授徒方面极其严格，轻易不外传，主要以父传子、子传孙这种家传形式在民间传播，所以传授面比较狭窄，久而久之，梅花桩拳术被蒙上了一层神秘的面纱。直至今今天，许多武术爱好者仍然不甚了解它。这与当今繁荣的武术局面是很不相称的。把梅花桩拳术推向全社会已迫在眉睫，使之为人民的强身防身服务，为把我国传统武术发扬光大作出应有的贡献。

卢恭礼

梅花桩拳术目录

序言	(1)
自序	(1)
第一章 梅花桩基本功法	(1)
第一节 伸筋拔骨	(1)
第二节 手型、手法	(16)
第三节 步型、步法	(19)
第四节 腿法	(27)
第五节 跌扑滚翻动作	(39)
第二章 梅花桩功架	(46)
第一节 梅花桩架子的内容	(46)
第二节 桩步五势练功原理	(47)
第三节 五势梅花桩练功五要	(50)
第四节 五势桩步动静变化歌	(50)
第五节 怎样练习梅花桩架子	(51)
第六节 梅花桩练功中的三成	(53)
第七节 五势桩步及其演变	(54)
第八节 五势桩演变对练	(65)
第九节 梅花桩功架套路	(73)
第十节 行步技法演变对练	(154)
第三章 梅花桩手套技法	(160)
第一节 上下捶	(160)

第二节	拗势捶·····	(162)
第三节	弹根·····	(166)
第四节	四反手·····	(168)
第五节	三捶五点·····	(172)
第六节	三角矛·····	(177)
第七节	锁手·····	(178)
第八节	迷魂巴掌·····	(181)
第九节	十字捶·····	(183)
第十节	折叠捶·····	(186)
第十一节	八反手·····	(188)
第十二节	巴掌套·····	(193)
第十三节	围身掌·····	(194)
第十四节	四门斗·····	(196)
第十五节	通袖捶·····	(199)
第十六节	六把种拿法·····	(206)
第四章	梅花桩八方步·····	(211)
第一节	小八方步(落点三)·····	(212)
第二节	中八方步(落点五)·····	(216)
第三节	大八方步(乱点)·····	(219)
第五章	梅花桩基本拿法·····	(241)
第一节	腕部拿法·····	(242)
第二节	掌指拿法·····	(251)
第三节	肘部拿法·····	(255)
第四节	肩部拿法·····	(261)
第五节	头颈部拿法·····	(263)
第六节	腿部拿法·····	(268)

第六章 梅花桩成拳	(274)
第一节 挑进.....	(276)
第二节 抓拿.....	(281)
第三节 背手.....	(287)
第四节 撕掳.....	(289)
第五节 屈腿.....	(295)
第六节 叫腿劈腿.....	(298)
第七节 颠腿撩腿.....	(299)
第八节 叫腿颠腿.....	(304)
第九节 仆腿.....	(306)
第十节 胯腿.....	(310)
第十一节 背上翻车.....	(314)
第十二节 八方撞脚.....	(317)
第十三节 裹手.....	(319)
第十四节 套腿.....	(323)
第十五节 背胯.....	(325)
第十六节 斜胯.....	(327)
第十七节 钻胯.....	(329)
第十八节 金丝翻车.....	(330)
第七章 梅花桩赢拳	(334)
第一节 直出者截其横.....	(336)
第二节 横出者截其直.....	(338)
第三节 下劈者劈其上.....	(339)
第四节 上出者挑其下.....	(339)
第五节 头手二手、前手后手	(340)
第六节 托梁换柱.....	(342)

第七节	搬拦反击·····	(342)
第八节	折叠捶·····	(343)
第九节	反臂捶·····	(344)
第十节	拗势捶·····	(345)
第十一节	肘底捶·····	(346)
第十二节	防拳顶肘·····	(347)
第十三节	防拳顶膝·····	(347)
第十四节	防拳蹬腿·····	(348)
第十五节	挑臂勾踢·····	(349)
第十六节	防拳横摆腿·····	(350)
第十七节	防拳转身横扫腿·····	(351)
第十八节	防拳抹眉·····	(351)
第十九节	挡抓扼喉·····	(352)
第二十节	倒抓犁把·····	(353)
第二十一节	撑拔腿·····	(354)
第二十二节	抱腿压膝·····	(355)
第二十三节	防拳挟腋摔·····	(356)
第二十四节	抱腿切胸·····	(358)
第八章	梅花桩拳理·····	(360)
第一节	中气论·····	(360)
第二节	聚精会神气力渊源论·····	(361)
第三节	刚柔相济论·····	(362)
第四节	阴阳转结论·····	(362)
第五节	擎停成论·····	(363)
第六节	十二节屈伸往来、落气 内外上下前后论·····	(363)

第七节	行气论.....	(364)
第八节	过气论.....	(365)
第九节	点气论.....	(365)

第一章 梅花桩基本功法

梅花桩基本功有肩功、臂功、腰功、腿功等；基本动作分为手型、步型、手法、身法、腿法、步法及跌扑滚翻等。

拳谚曰：“练拳不练功，到老一场空。”通过基本功训练，可促使身体各部分更好地发育，提高身体素质，这就为更好地学习梅花桩打下了基础。

进行基本功和基本动作的训练，应掌握正确的训练方法。这样才能取得好的效果，同时在训练中应做到以下几个方面：持之以恒，功夫才能长进。

要循序渐进，否则会适得其反。

训练时，姿势要正确，手眼身法步要协调配合。

要有吃苦的精神，做到“冬练三九，夏练三伏。”

第一节 伸筋拔骨

一、肩臂功

肩臂功是通过振臂、抡臂、转肩等动作，增加肩关节韧带的柔韧性，发展肩臂力量，提高上肢的敏捷、松长、转环等活动能力。

1. 振臂拉肩

(1) 预备式：身体直立，两脚分开比肩稍宽，两臂握拳下举，两眼平视，如图 A_{1a}。(2) 动作要领：左臂上举，右臂

下举，同时向后振臂开肩两次，如图 A_{1b}。(3) 练习方法：左右交替进行。(4) 动作要求：两臂伸直，振臂短促有力。



图 A_{1a}



图 A_{1b}

2. 抡臂转肩

(1) 预备式：身体直立，两脚分开比肩稍宽，两臂上举，如图 A_{2a}。(2) 动作要领：向前转肩两臂伸直由上向前、向下、向右、向上抡臂绕环一周；向后转肩，两臂伸直由上向后、向下、向前、向上抡臂绕环一周，如图 A_{2(a-b)}。(3) 练习方法：向前、向后交替练习。

(4) 动作要求：两臂伸直绕环动作弧度要大。



图 A_{2a}



图 A_{2b}

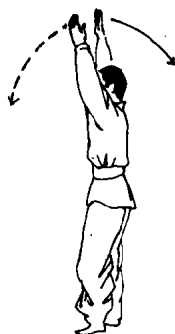


图 3a

3. 前后抡臂

(1) 预备式：身体直立，两脚分开同肩宽，两臂上举，如图 A_{3a}。(2) 动作要领：左臂向前，右臂向后，同时绕环一周

转肩，如图 A_{3(a-d)}。(3) 练习方法：做完左臂向前，右臂向后同时绕环后，再做右臂向前，左臂向后绕环。(4) 动作要求：两臂伸直，绕环动作弧度要大要协调。

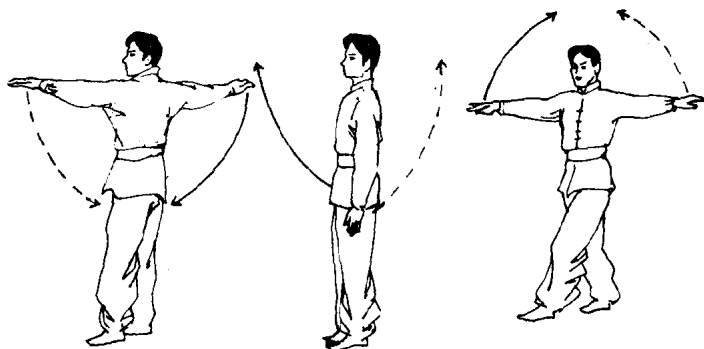


图 A_{3b}

图 A_{3c}

图 A_{3d}

二、腰功

腰是肢体运动的枢纽，动作的完成，身法的好坏，其关键在腰，因此发展腰的柔韧性和灵活性是很重要的。腰功的练习有俯腰、涮腰、下腰等方法。

1. 前俯腰

(1) 预备式：身体直立，两脚并拢，双手五指交叉握翻掌上举，眼视掌背，如图 A_{4a}。(2) 动作要领：两臂向后振动两次，带动身体后屈两次，然后上体前屈以掌心按地振动

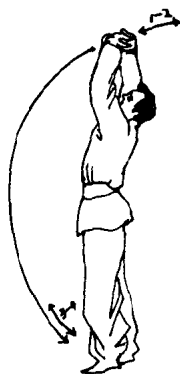


图 A_{4a}

两次，上体尽量前屈，如图 A_{4(a-b)}。(3) 练习方法：按照口令，一拍一动，一、二拍向后振臂，做体后屈；三、四拍两掌按地做体前屈。(4) 动作要求：振体有力，两腿伸直。

2. 侧俯腰

(1) 预备式：同前俯腰，如图 A_{5a}。

(2) 动作要领：两脚掌不动，身体向左侧来回转动两次，接着身体向左侧下俯，两手在左脚外侧按地两次，然后做右侧俯腰，动作方法同左侧俯腰，方向相反，如图 A_{5(a-c)}。(3) 练习方法：左右交替进行。(4) 动作要求：两脚不动，两膝挺直，转体短促有力。



图 A_{4b}



图 A_{5a}

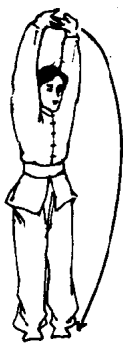


图 A_{5b}

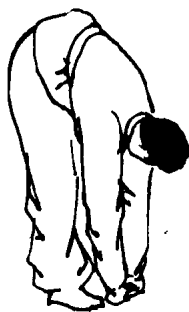


图 A_{5c}

3. 涮腰

(1) 预备式：两脚开立略宽于肩，上体向右前方前屈，两臂右侧举，如图 A_{6a}。(2) 动作要领：以腰为轴，两臂由右侧

方摆向左侧方，同时上体前屈经前做向左旋腰，如图 A_{6b}；然

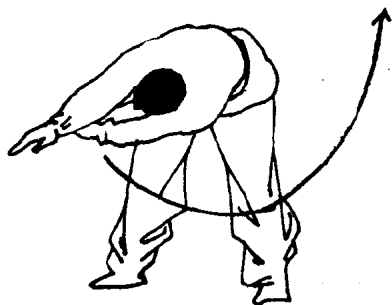


图 A_{6a}

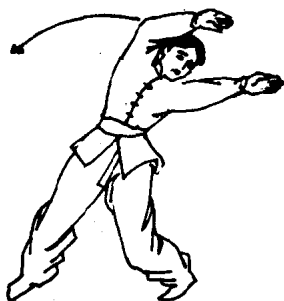


图 A_{6b}

后向后翻腰成体后屈，~~体~~继续向右旋腰，至右，如图 A_{6c}；再转腰向前成体前屈，~~再至左前方~~，两臂成左侧举，成体绕环一周，如图 A_{6d}。再做向~~右~~旋腰，动作相同，唯方向相反。
(3) 练习方法：左右交替练习。(4) 动作要求：体绕环动作弧度要大。



图 A_{6c}

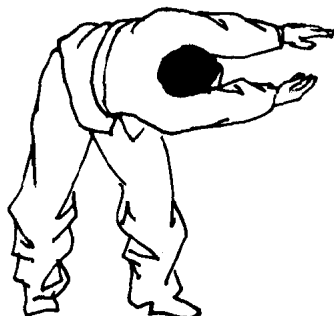


图 A_{6d}

4. 下腰

(1) 预备式：同前后抡臂，如图 A_{3a}。(2) 动作要领：抬头挺胸做向后弯腰，两臂伸直，两手掌有力撑地成桥形，如图 A₇。(3) 练习方法：柔韧性好的人，可以自己做向后弯腰，两手撑地成桥形；柔韧性差的人，可以背对墙站立，两手扶墙做向后弯腰成桥形，或由人扶着做向后弯腰，两手撑地成桥形。(4) 动作要求：抬头挺胸，两腿伸膝，两手掌有力撑地，两臂伸直，成桥形。

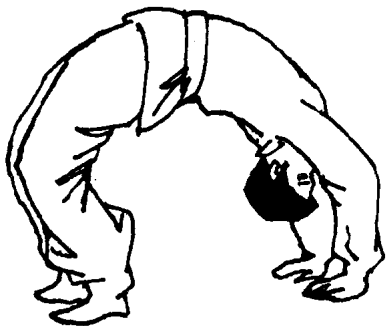


图 A₇

三、腿功

腿部练习是用来发展腿部的柔韧性和力量，尤其是髋关节的灵活性。练法有压腿、劈叉、抱膝、搬腿、踢腿等。

1. 压腿，包括弓步压腿、仆步压腿、正压腿（吻靴）、侧压腿（卧靴）、后压腿等。

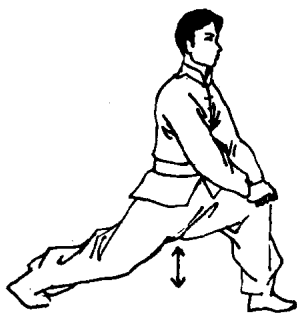


图 A₈

(1) 弓步压腿。①预备式：成左弓步式站立，后腿脚跟离地，两手扶按前膝盖，两眼平视，如图 A₈。②动作要领：做上下振体压腿。③练习方法：左弓步做完换作右弓步压腿。④动作要求：上体正